

Talerz zdrowego żywienia

kl. 4

klasa 4

podstawa: przyroda kl. 4: zdrowie i bezpieczeństwo człowieka

POLECENIE**Odpowiedz na pytania o zdrowy talerz.**

Wyobraź sobie talerz podzielony na pół, a jedną połowę jeszcze na pół.

Jaką część talerza powinny zajmować
warzywa i owoce? ☐Jaką część — produkty zbożowe
pełnoziarniste? ☐Jaką część — produkty białkowe (mięso, ryby,
jaja, strączki)? ☐Co najlepiej pić do posiłku? ☐Ułóż zdrowy obiad z produktów: ziemniaki,
kurczak, surówka z marchwi, woda ☐**1 Ułóż zdrowe śniadanie i zapisz, co będzie na talerzu**

2 Ułóż zdrową kolację

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️